GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

TOUS RESPONSABLES

FACE AUX RISQUES, AGISSONS :
BIEN PRÉPARÉS,
BIEN PROTÉGÉS,
TOUS ENGAGÉS

TOUS RESPONSABLES

Chaque jour, vous êtes témoins d'un monde en crise. Accélération des évènements climatiques extrêmes, pandémies, guerres en Europe et au Proche-Orient, tensions commerciales, crise énergétique, *etc.*

Notre société doit s'adapter pour être plus forte. Chaque citoyenne et chaque citoyen est acteur de sa sécurité et de celle de la Nation.

La résilience désigne notre volonté et notre capacité communes à résister aux conséquences d'une agression ou d'une catastrophe majeure, à poursuivre notre vie dans des conditions acceptables, à rétablir rapidement notre fonctionnement ordinaire.

Ce guide vous présente des outils pour vous préparer à faire face à une crise majeure, quelle qu'en soit l'origine.

01. BIEN PRÉPARÉS — **PAGE 4**

02. BIEN PROTÉGÉS — **PAGE 12**

03. TOUS ENGAGÉS — **PAGE 20**

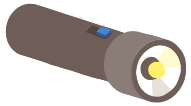
BIEN PRÉPARÉS

BIEN PRÉPARÉS

Préparez-vous à faire face : vous et vos proches pourriez être amenés à faire face à une situation dans laquelle le fonctionnement ordinaire de la société serait perturbé.

UNE CRISE POURRA PRODUIRE UNE SÉRIE D'EFFETS SUR VOTRE QUOTIDIEN

Certaines crises peuvent être d'origine naturelle ou technologique, d'autres préparées et réalisées par des groupes terroristes voire par l'action d'un État hostile à la France.



Chauffage & électricité

Panne de chauffage et d'électricité prolongée

Services publics

Perturbations voire indisponibilités

Circulation

Perturbations très graves de la circulation

Nourriture

Difficultés pour conserver les aliments et se nourrir (réfrigérateur ne fonctionnant plus)

Approvisionnement

Difficultés d'approvisionnement dans les grandes surfaces et dans les stations-service (restrictions ou pénurie de carburant)

Secours

Difficultés à téléphoner et obtenir des secours

Réseaux

Panne des réseaux téléphoniques et internet

Transports

Transports publics à l'arrêt

Paiements

Dysfonctionnements ou panne des moyens de paiement

En cas de crise majeure, les services de secours vont prioriser leurs interventions en fonction de la gravité des besoins : chaque citoyen doit donc être en mesure de se protéger et de protéger ses proches en attendant les secours, s'il le faut durant plusieurs jours.

LORSQU'UNE CRISE MAJEURE ARRIVE, IL FAUT ÊTRE PRÊT À FAIRE FACE

Lorsqu'une crise survient, les premières 72h sont souvent les plus éprouvantes. En vous préparant en amont, vous permettez aux secours de se concentrer sur les personnes en grande difficulté.

LES TROIS PRINCIPES-CLÉS EN CAS DE CRISE

N°1
Boire et manger

N°2
Avoir chaud

N°3
Se soigner

Placez votre kit dans un endroit facile d'accès !

Deux fois par an, vérifiez le contenu de votre kit (date de péremption des médicaments et denrées) et remplacez les piles.

JE CONSTITUE MON KIT D'URGENCE

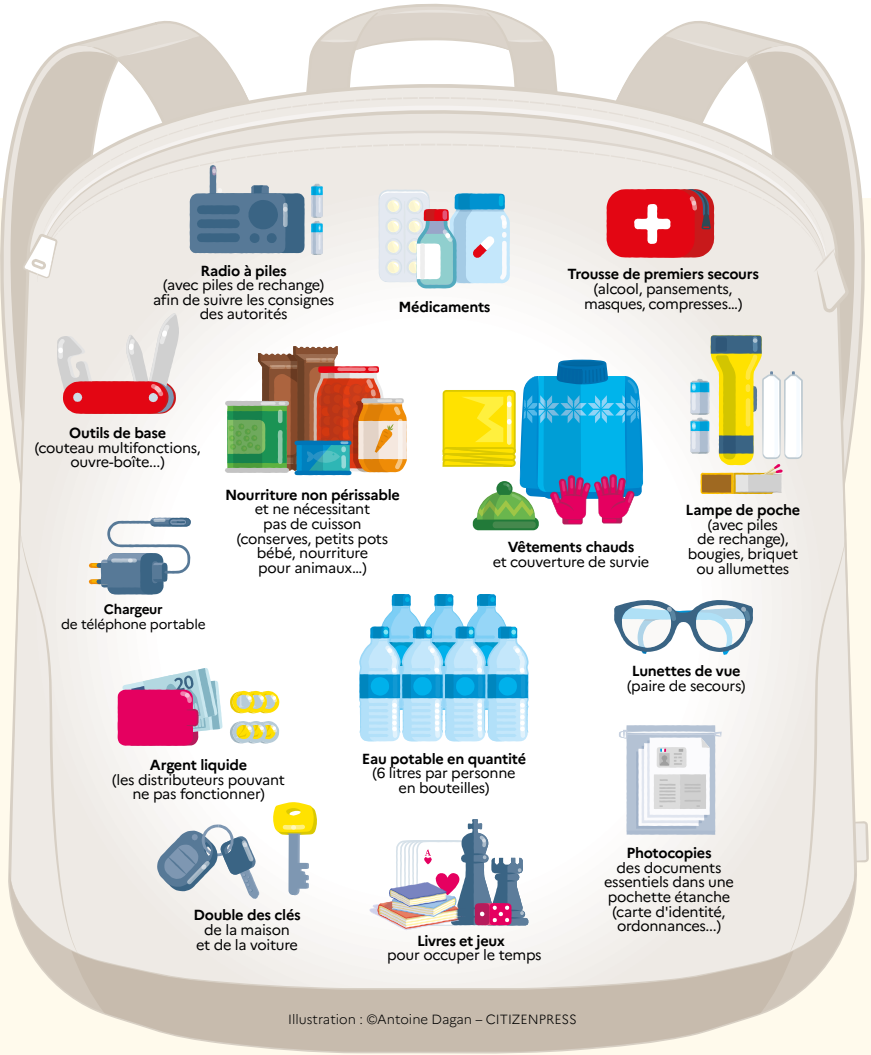
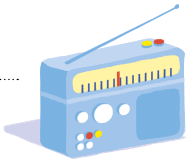


Illustration : ©Antoine Dagan – CITIZENPRESS

CHECK LIST

LE KIT POUR 72H



DU MATÉRIEL DE BASE

- ☐ Couteau multifonctions
- ☐ Ouvre-boîte
- ☐ Réchaud
- ☐ Radio à piles
- ☐ Batterie externe
- ☐ Piles de rechange
- ☐ Chargeur de téléphone
- ☐ Savon
- ☐ Autres : .....

DE L'EAU ET DE LA NOURRITURE

Préférez la nourriture non périssable et qui ne nécessite pas de cuisson :

- ☐ Conserves
- ☐ Petits pots
- ☐ Lait infantile 1er âge (liquide prêt à l'emploi)
- ☐ Café, thé
- ☐ Nourriture pour animaux
- ☐ Eau
  (6 litres par personne en bouteille)
  6 x (nombre de personnes dans votre foyer : .....) = ... litres de stock

EN DERNIER RECOURS, PRÉVOYEZ DES PASTILLES DE DÉCONTAMINATION DE L'EAU

- ☐ Autres : .....

DE QUOI RESTER AU CHAUD ET S'ÉCLAIRER

- ☐ Lampe de poche
- ☐ Bougies
- ☐ Allumettes
- ☐ Briquet
- ☐ Vêtements chauds
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Autres : .....

MES MÉDICAMENTS ET UNE TROUSSE DE PREMIER SECOURS

- ☐ Médicaments du quotidien
  (traitement habituel et médicaments de secours)
- ☐ Lunettes de vue *(paire de secours)*
- ☐ Alcool, gel hydroalcoolique
- ☐ Masques
- ☐ Pansements
- ☐ Compresses
- ☐ Autres : .....

DE QUOI PASSER LE TEMPS

- ☐ Jeux
- ☐ Livres
- ☐ Autres : .....

MES DOCUMENTS ESSENTIELS ET LES CLÉS

- ☐ Double des clés de maison et de voiture
- ☐ Photocopies des papiers d'identité
- ☐ Ordonnances
- ☐ Argent liquide
  (en cas de panne des distributeurs de billets)
- ☐ Autres : .....

COMMUNIQUEZ AVEC VOS PROCHES ET CONSTRUISEZ UNE COMMUNAUTÉ D'ENTRAIDE ET DE SOLIDARITÉ

Identifiez vos proches qui pourraient avoir besoin d'aide et définissez un moyen de rester en contact, en privilégiant les messages pour ne pas saturer les réseaux de communication. N'oubliez pas que les réseaux téléphoniques et internet pourraient ne pas fonctionner.

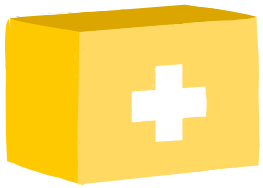
Si certains de vos proches ont besoin d'aide spécifique, anticipez les moyens de vous porter à leur chevet ou identifiez quelqu'un qui pourrait le faire pour vous.

Prenez un temps d'échange avec votre famille. À quels risques pourriez-vous être amenés à faire face ?

En cas de crise majeure, la solidarité et l'entraide sont essentiels. Votre premier cercle est l'espace naturel pour constituer ce réseau : voyez avec eux les moyens de vous porter assistance.

Qu'il s'agisse de voisin(e)s ou de collègues, vous pouvez trouver des points d'appui et de soutien. Réciproquement, repérez autour de vous, dans votre immeuble ou votre quartier, les personnes isolées.

N'OUBLIEZ PAS : Nous sommes plus forts en étant solidaires.



FORMEZ-VOUS AUX PREMIERS SECOURS ET APPRENEZ À PRODIGUER LES GESTES D'URGENCE

En cas de crise majeure, les services de secours pourraient être débordés ou difficiles à joindre immédiatement.

Le meilleur moyen de vous protéger et de protéger vos proches est de renforcer votre préparation : inscrivez-vous à une formation aux gestes qui sauvent en premiers secours (massage cardiaque, utilisation d'un défibrillateur automatique, pose d'un garrot tourniquet, *etc.*)

N'OUBLIEZ PAS : vous pouvez sauver des vies.

DE NOMBREUSES ASSOCIATIONS AGRÉÉES ET ORGANISATIONS PROPOSENT CE TYPE DE FORMATION

Contactez votre commune. Voici également quelques associations agréées avec lesquelles prendre contact :

CROIX-ROUGE FRANÇAISE	WWW.CROIX-ROUGE.FR
SNSM	WWW.SNSM.ORG
PROTECTION CIVILE AIDER · SECOURIR · FORMER	WWW.PROTECTION-CIVILE.ORG

BIEN PROTÉGÉS

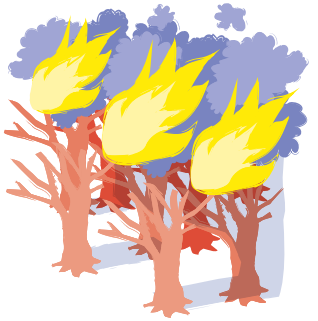
BIEN PROTÉGÉS

Informez-vous sur les risques et les menaces et sur les comportements à adopter pour y faire face.

SOYEZ PRÊTS À FAIRE FACE AUX RISQUES

Risques naturels

- Inondations : ne prenez pas votre voiture (quelques cm d'eau suffisent à emporter une voiture), ne descendez pas dans les sous-sols ou les parkings souterrains, coupez si possible et sans vous mettre en danger les réseaux de gaz, d'électricité et de chauffage, éloignez-vous des cours d'eau, des berges et des ponts, restez à l'abri, n'évacuez votre domicile que sur ordre des autorités, renseignez-vous sur les sites Météo-France et Vigicrues *(> page 24)* ;
- Feux de forêt : en attendant les secours : restez ou mettez-vous à l'abri, ne prenez pas votre voiture, bouchez les aérations et les bas de porte pour empêcher l'entrée des fumées toxiques et des flammèches, couvrez-vous le nez et la bouche d'un linge humide pour vous protéger de la fumée ;



- Mouvements de terrain : éloignez-vous des zones à forte pente ;

- Séismes : pendant les secousses : abritez-vous près d'un mur, d'une structure porteuse ou sous des meubles solides, éloignez-vous des fenêtres ; si vous êtes en rez-de-chaussée ou à proximité d'une sortie : éloignez-vous du bâtiment, ne restez pas près des lignes électriques ; en voiture, ne sortez pas et arrêtez-vous à distance des bâtiments ; après les secousses : sortez du bâtiment et éloignez-vous de ce qui pourrait s'effondrer, éloignez-vous des côtes (un séisme peut provoquer un tsunami) ;
- Tempêtes et orages : abritez-vous dans un bâtiment solide ; ne stationnez pas sous un arbre isolé ; fermez les portes, fenêtres et volets, éloignez-vous des baies vitrées.

- Eruptions volcaniques en outre-mer : en cas de de nuage de cendres ou émissions de gaz : confinez-vous et couvrez-vous le nez et la bouche d'un linge humide et suivez les informations émises par les autorités ; préparez-vous à une évacuation sur ordre des autorités ;
- Tsunamis : suivez les informations et consignes émises par vos autorités ; ne prenez pas votre voiture et coupez si possible les réseaux de votre habitation ; dès le déclenchement d'une alerte : rejoignez un point haut ou éloignez-vous des côtes ; ne quittez pas les sites refuge avant l'autorisation des autorités.

Risques technologiques et industriels

- Accident nucléaire : mettez-vous à l'abri dans un bâtiment ; fermez et calfeutrez les portes et fenêtres et coupez la ventilation ; si vous êtes dans un véhicule, rejoignez un bâtiment ; ne touchez pas aux objets situés à l'extérieur (les véhicules par exemple) ; sur instruction du préfet uniquement, prenez un comprimé d'iode ;
- Accident industriel : mettez-vous à l'abri dans un bâtiment, fermez les portes et fenêtres, calfeutrez les ouvertures et les aérations, coupez la ventilation ; éloignez-vous des fenêtres ; en cas de gêne respiratoire, respirez à travers un linge humide ; ne fumez pas, évitez tout flamme ou étincelle ; si vous êtes dans votre véhicule, rejoignez un bâtiment.

Pour connaître les risques naturels et technologiques qui concernent votre quartier : rendez-vous sur www.georisques.gouv.fr

Les sites de votre mairie et de votre préfecture sont aussi utiles.

Préparez votre Plan individuel de mise en sûreté (PIMS) : **vous identifierez les risques qui vous entourent et les comportements de sauvegardes appropriés pour être moins vulnérable si un évènement survient**.

Risques sanitaires

- Cas de la COVID-19 ou de la grippe : lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou du gel hydroalcoolique ; utilisez des mouchoirs en papier à usage unique ; couvrez-vous le nez et la bouche quand vous éternuez ; aérez régulièrement les pièces où vous vivez ; portez un masque.
- Cas de la grippe aviaire : lavez-vous systématiquement les mains après contact avec les animaux.

SOYEZ PRÊTS À FAIRE FACE AUX MENACES

Cyberattaques et désinformation

- Cybermalveillance. Respectez une hygiène informatique : renforcez vos mots de passe, effectuez régulièrement les mises à jour, utilisez un antivirus, méfiez-vous des messages inattendus – rendez-vous sur www.cybermalveillance.gouv.fr pour en apprendre davantage.
  Si vous êtes victime de cybermalveillance, consultez le 17Cyber (www.17cyber.gouv.fr), pour obtenir de l'aide.
- Manipulation de l'information. Vérifiez la source des informations avant de les rediffuser, soyez attentifs à l'auteur et la date de l'information. Vous pouvez signaler tout contenu illicite sur la plateforme dédiée Pharos (www.internet-signalement.gouv.fr).
- Si vous rencontrez des difficultés pour accéder à Internet, vous pouvez également vous rendre au commissariat, en gendarmerie ou en mairie.

Menace terroriste

- Au quotidien. Soyez vigilants et lorsqu'une combinaison d'indices laisse présager d'une radicalisation prévenez au **0 800 005 696** (n° vert, gratuit, anonyme).
- Réagir en cas d'attaque. En fonction des circonstances :
  1. s'échapper et aider les autres personnes à s'échapper ;
  2. se cacher (enfermez-vous et barricadez-vous, mettez les portables sur silencieux) ;
  3. alerter les secours ;
  4. **lorsque cela est possible**, résister en tentant de neutraliser le terroriste à plusieurs ou de distraire l'adversaire (criez), tout en vous protégeant avec un bouclier de fortune (sac, vêtement enroulé autour de l'avant-bras).

Rendez-vous sur www.masecurite.interieur.gouv.fr : ce service vous accompagne vers la démarche en ligne, le service ou l'information correspondant à votre besoin si vous êtes victimes, souhaitez signaler un fait ou simplement vous informer.

Menace en lien avec un engagement majeur de nos forces armées en dehors du territoire national

- Dans l'hypothèse d'un engagement majeur de nos forces armées dans des opérations défensives en dehors du territoire national, la France serait plus que jamais la cible de manipulations de l'information de la part de nos opposants, cherchant à déstabiliser la cohésion nationale. Soyez attentifs et ne propagez pas de fausses informations.
- La France devra compter sur chaque citoyen, que ce soit par un engagement au sein des Forces Armées, au sein de diverses réserves opérationnelles, ou encore en apportant votre concours volontaire pour continuer à faire fonctionner le pays, partout où vos compétences pourraient être utiles.

RÉSISTEZ AUX RUMEURS ET À LA DÉSINFORMATION

Une organisation ou un Etat hostile à la France pourrait tirer parti d'une situation de crise pour chercher à aggraver le désordre. En manipulant l'information, ces adversaires veulent attaquer notre force de résistance morale et empêcher les pouvoirs publics d'agir efficacement.

À l'heure de l'intelligence artificielle, de fausses vidéos pourraient également être diffusées sur internet.

Pour démasquer les manipulations de l'information de l'adversaire en situation de crise, posez-vous toujours les questions suivantes :

1. **Qui a envoyé cette information ?**
2. **La source est-elle officielle ?**
3. **Cette information est-elle publiée dans un grand média national ?**
4. **Quel est le but de cette information ?**

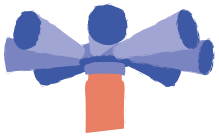
En situation de crise majeure, les autorités diffuseront régulièrement des messages sur les canaux officiels du Gouvernement, de la préfecture ou de la mairie. Consultez les chaînes de radio et de télévision.

N'OUBLIEZ PAS : en situation de crise, n'écoutez et ne prenez en compte que les annonces des pouvoirs publics *via* les canaux officiels.

NE PROPAGEZ PAS DE FAUSSE RUMEUR !

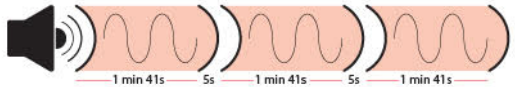
Si un évènement grave survient, les autorités communiqueront de plusieurs façons (radio, télé, Fr-Alert, *etc*).

Il sera essentiel pour votre sécurité et celle de vos proches, d'être à l'écoute, de respecter les consignes, de ne pas téléphoner inutilement pour laisser les lignes libres au profit des secours.



RECONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ALERTE

En France, nous avons plus de 5 000 sirènes. Elles sont testées tous les 1er mercredis du mois. En cas d'alerte elles déclenchent un signal sonore correspondant à trois séquences d'1 minute et 41 secondes, séparées par un silence de 5 secondes. La fin de l'alerte est annoncée par un signal continu de 30 secondes.



Il existe un signal spécifique aux ouvrages hydrauliques de type « corne de brume ». Le signal comporte un cycle d'une durée de 2 minutes durant lesquelles alternent 2 secondes d'émission et 3 secondes de pause.

DISPOSITIF FR-ALERT : ALERTE PAR SMS

Si vous êtes dans une zone concernée par un danger imminent, vous pouvez recevoir une notification automatique sur votre téléphone accompagnée d'un signal sonore.

Cette notification vous informera sur l'évènement en cours et les consignes à respecter.

EN CAS D'ALERTE, DE MANIÈRE GÉNÉRALE :

1

Véhicule

Ne restez pas dans un véhicule.

2

Fenêtres

Ne restez pas près des fenêtres, ne les ouvrez pas.

3

Feu

N'allumez pas de flamme.

4

Abri

Ne sortez pas dehors et ne quittez pas votre abri sans consigne des autorités. Si vous êtes à l'extérieur rejoignez un bâtiment.

5

Téléphone

Évitez de téléphoner afin de laisser les réseaux disponibles pour les services de secours.

6

Consignes

Tenez-vous informés et respectez les consignes des autorités diffusées sur les canaux officiels. Consultez les chaînes de radio et de télévision.

7

Établissements scolaires

N'allez pas chercher vos enfants à l'école, ils sont pris en charge par les équipes pédagogiques ou les secours. Les établissements scolaires disposent de plans particuliers de mise en sûreté.

CONNAÎTRE LES NUMÉROS D'URGENCE

15

SAMU
pour les urgences médicales

18

POMPIERS
pour les situations de péril ou d'accident

17

POLICE SECOURS
pour signaler une infraction

112

EUROPE ET FRANCE
numéro d'appel d'urgence européen unique regroupant le SAMU (15), les pompiers (18) et police secours (17), disponible gratuitement partout dans l'Union européenne

114

URGENCE SMS
numéro d'appel d'urgence pour les sourds et malentendants ou si vous devez alerter les secours tout en restant silencieux, regroupant le SAMU (15), les pompiers (18) et police secours (17). Ce service est accessible par sms, par internet et *via* une application.

196

URGENCE EN MER

TOUS ENGAGÉS

TOUS ENGAGÉS

Mobilisez-vous en rejoignant les réserves et dispositifs de volontariat.

CONTRIBUEZ À LA RÉSILIENCE DE LA NATION

FACE À LA MULTIPLICATION DES CRISES…

Dans le contexte actuel de dégradation de notre environnement stratégique, la perspective de l'engagement des forces armées n'est plus à exclure. Les militaires s'y préparent au plan national et avec nos partenaires et alliés de l'OTAN et de l'Union européenne.

Avoir conscience de la réalité de la situation n'est pas céder à l'alarmisme. La France est une puissance dotée de l'arme nucléaire, afin de dissuader toute menace d'origine étatique contre nos intérêts vitaux, d'où qu'elle vienne et quelle qu'en soit la forme.

La France pourrait néanmoins se retrouver à engager ses forces armées à l'extérieur de son territoire pour porter assistance à un pays ami attaqué. En représailles de notre soutien, l'adversaire pourrait alors décider de conduire des opérations hybrides à notre encontre, c'est-à-dire des opérations non militaires visant à déstabiliser notre société et à perturber la continuité de la vie de la Nation. Il existe un lien fort entre la sécurité nationale sur notre territoire et la défense de nos intérêts et alliances à l'extérieur de nos frontières. On appelle cela le continuum de la sécurité.

…TOUS MOBILISÉS POUR FAIRE FACE

Les forces de sécurité intérieure (police, gendarmerie) et les Armées, assureront toujours la protection du pays et de la population. Plus largement l'ensemble des services de l'État, des collectivités territoriales et les citoyens volontaires ou bénévoles peuvent apporter leur soutien et leur appui au profit de la société.

Protéger la Nation, c'est également faire face sur notre territoire à l'augmentation d'évènements extrêmes du fait du changement climatique.

VOUS POUVEZ LES Y AIDER.

S'ENGAGER AU SERVICE DES FORCES ARMÉES ET DE SÉCURITÉ INTÉRIEURE

EMBARQUEZ POUR UNE VIE D'AVENTURES

WWW.LAMARINERECRUTE.GOUV.FR

DEVENIR-AVIATEUR

WWW.DEVENIR-AVIATEUR.GOUV.FR

SENGAGER.FR

WWW.SENGAGER.FR

Gendarmerie nationale

WWW.GENDARMERIE.INTERIEUR.GOUV.FR

POLICE NATIONALE

WWW.POLICE-NATIONALE.INTERIEUR.GOUV.FR

S'ENGAGER EN TANT QUE RÉSERVISTE OU VOLONTAIRE

La Garde Nationale rassemble les réservistes opérationnels des ministères de l'Intérieur et des Armées.

WWW.RESERVISTES.DEFENSE.GOUV.FR

La réserve sanitaire est une communauté de professionnels de santé volontaires et mobilisables par l'État capable d'intervenir dans un délai très court pour venir en renfort lors de situations sanitaires exceptionnelles.

WWW.RESERVESANITAIRE.FR

Les sapeurs-pompiers volontaires assurent des missions de protection des personnes, des animaux et des biens sur la majorité du territoire national (secours d'urgence aux personnes, lutte contre les incendies, *etc*). Vous souhaitez devenir sapeur-pompier volontaire : pour vous engager, contactez votre **Service départemental d'incendie et de secours** (SDIS)

Pour toutes celles et tous ceux qui veulent s'engager au service des autres, la plateforme publique WWW.JEVEUXAIDER.GOUV.FR recense des milliers de missions de bénévolat au profit d'associations agréées, d'organisations publiques et de collectivités locales.

S'ENGAGER AU SERVICE D'UNE ASSOCIATION AGRÉÉE DE SÉCURITÉ CIVILE

Au plan national, de nombreuses associations de sécurité civile sont agréées par l'Etat. Vous les connaissez déjà pour les voir au quotidien dans les évènements de votre vie. Rejoignez-les pour soutenir la résilience d'ensemble du pays, elles sont à côté de chez vous !

Vous pouvez également vous renseigner sur la **Journée nationale de la résilience (JNR) du 13 octobre** : des actions se déroulent sûrement près de chez vous. La JNR a pour objectif que chaque citoyen puisse connaître les risques majeurs qui l'entourent et s'informe sur les comportements de sauvegarde à adopter, et les modalités d'alerte en cas d'événement grave.

En savoir plus : **WWW.ECOLOGIE.GOUV.FR/RENDEZ-VOUS/JOURNEE-NATIONALE-RESILIENCE/EVENEMENTS**

POUR ALLER PLUS LOIN

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Le portail du gouvernement
WWW.INFO.GOUV.FR/RISQUES

VIGIPIRATE

Vigipirate
WWW.SGDSN.GOUV.FR/VIGIPIRATE

VIGICRUES

Vigicrues
WWW.VIGICRUES.GOUV.FR

CYBER MALVEILLANCE .GOUV.FR
Assistance et prévention en sécurité numérique

Obtenir des renseignements
WWW.CYBERMALVEILLANCE.GOUV.FR

PHAROS

Faire un signalement
WWW.INTERNET-SIGNALEMENT.GOUV.FR

GÉORISQUES

Géorisques
WWW.GEORISQUES.GOUV.FR

METEO FRANCE

Météo France vigilance
WWW.VIGILANCE.METEOFRANCE.FR

VIGINUM

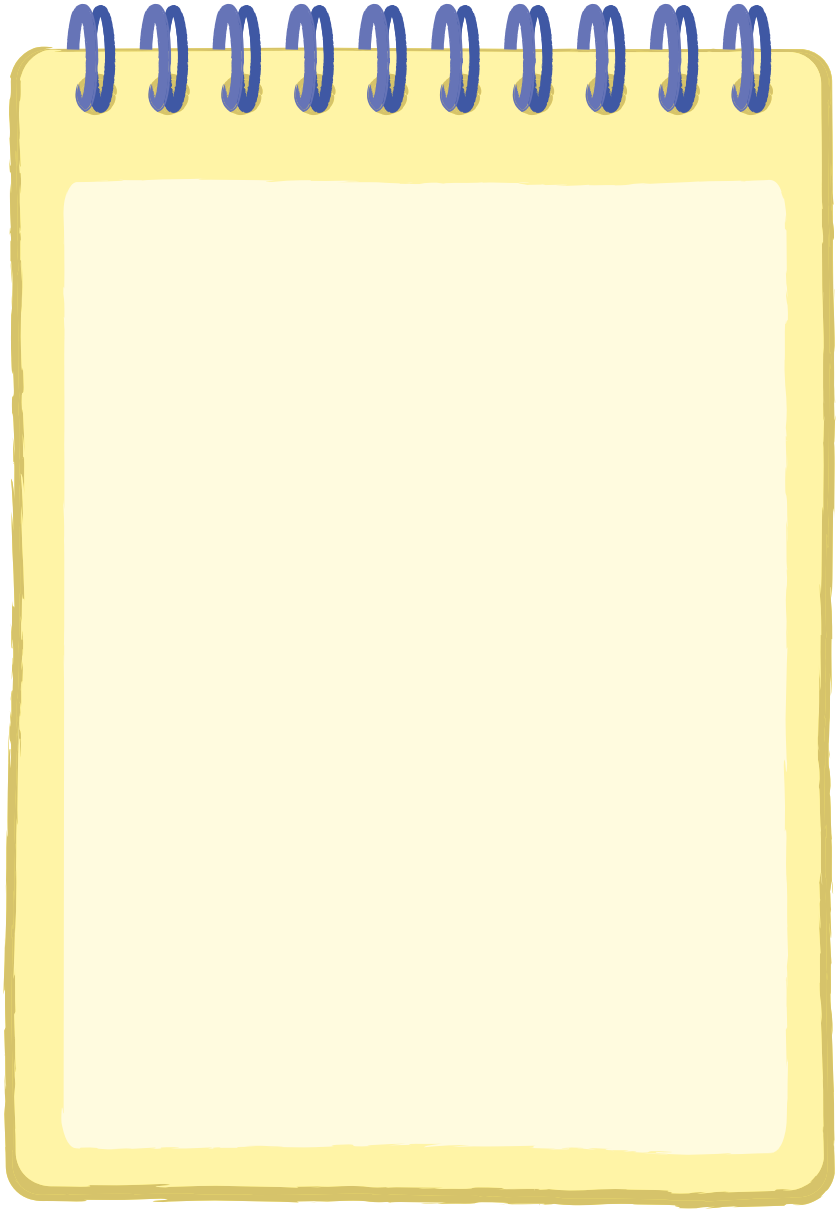
VIGINUM
WWW.SGDSN.GOUV.FR

NOTES IMPORTANTES

Notez ici tous les numéros de téléphone utiles, le lieu où se trouve votre kit d'urgence et la date à laquelle vous l'avez constitué et toutes les informations importantes qui peuvent être utiles en situation d'urgence :

Afin que chacun soit préparé, n'oubliez pas de partager l'information avec vos proches.

NOTES IMPORTANTES



WWW.SGDSN.GOUV.FR

TOUS RESPONSABLES

FACE AUX RISQUES, AGISSONS :
BIEN PRÉPARÉS,
BIEN PROTÉGÉS,
TOUS ENGAGÉS

Ne pas jeter sur la voie publique.